

# VOTRE INFO-LIAISON

VOLUME 3 - NUMÉRO 4 - PRINTEMPS 2018

*Le meilleur moyen de se tenir  
au courant des activités des jeunes  
de cinquante ans et plus!*

fadoq

Région Lanaudière

FADOQ - RÉGION LANAUDIÈRE vous invite à relever un défi à votre mesure!

## Participez en grand nombre!

### 19<sup>e</sup> JEUX RÉGIONAUX 2018

fadoq

Région Lanaudière

## 5 mai

PAVILLON DES SPORTS  
COLLÈGE  
ESTHER-BLONDIN

FADOQ - Région Lanaudière vous encourage à adopter un mode de vie actif et vous offre une excellente occasion de mettre vos habiletés à l'épreuve dans un climat de franche camaraderie.

À nouveau cette année, plusieurs compétitions vous sont proposées selon diverses formules, dont l'épreuve en vedette 2018 : le pickleball.

Allez à la page 7 de votre *Info-liaison* pour y trouver les principales informations relatives à ces 19<sup>e</sup> Jeux régionaux!

MERCI À NOS COMMANDITAIRES  
ET PARTENAIRES!

**intact**  
ASSURANCE

**SSQ** Groupe  
financier

**M**  
103,5FM



fadoq  
Club FADOQ Saint-Jacques  
Lanaudière





▶ Francine Ranger

PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

En tant que représentante du collège des travailleurs au sein du conseil d'administration, un sujet me préoccupe particulièrement soit celui des travailleurs de 50 ans et plus. Récemment, les médias faisaient état d'une situation que le Réseau FADOQ anticipait depuis quelques années : la pénurie ou rareté de main-d'œuvre.

Nous savions que le départ massif à la retraite de la cohorte des baby-boomers se manifesterait vers 2017 et les années suivantes pour ainsi accentuer la pénurie de main d'œuvre. Cet enjeu est d'autant plus important dans un contexte où certains employeurs incitent leurs employés plus âgés à prendre leur retraite ou encore lorsque des employés quittent trop tôt leur emploi croyant, à tort, que leur vie sera plus heureuse. Il y a également, un phénomène récent questionnant soit celui des entreprises qui doivent interrompre leurs activités pour de courtes périodes par manque de main d'œuvre. Cette réduction de services a certes des répercussions sur l'ensemble des employés, mais aussi sur la clientèle.

Alors que pour certains, le passage à la retraite est un changement heureux, force est de constater que certains autres préféreraient prolonger leur vie professionnelle et ce, pour diverses raisons telles que baisse des revenus, besoin de socialisation ou désir d'accomplissement. Ainsi, plusieurs décident de retourner sur le marché du travail, retour qui peut parfois être parsemé de difficultés. Par exemple, lorsque l'on a perdu l'habitude de passer des entrevues ou encore lorsque nous sommes moins familiers avec les nouvelles technologies, il peut être plus ardu d'obtenir un emploi. Il s'agit alors de mettre en valeur votre bagage d'expériences acquis au fil des ans, ainsi que vos qualités de fiabilité et de maturité qui peuvent être des atouts importants pour l'employeur.

Afin d'aider les employeurs et les chercheurs d'emploi, sachez que le programme Main d'œuvre 50+, développé par le Réseau FADOQ, est disponible au [mainoeuvre50plus.com](http://mainoeuvre50plus.com). N'hésitez pas à le consulter et vous y inscrire. Et pour celles et ceux qui désirent planifier leur retraite le programme Esquisser sa retraite, offert par FADOQ - Région Lanaudière, est là pour vous. Rendez-vous au [www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca) pour en savoir plus!

Je terminerai ce mot en souhaitant que les employeurs reconnaissent l'apport des ressources humaines expérimentées et les encourageant à faire du mentorat lorsque ceux-ci le désirent. Chacun en sortira gagnant.



## NOUVEAU SITE WEB

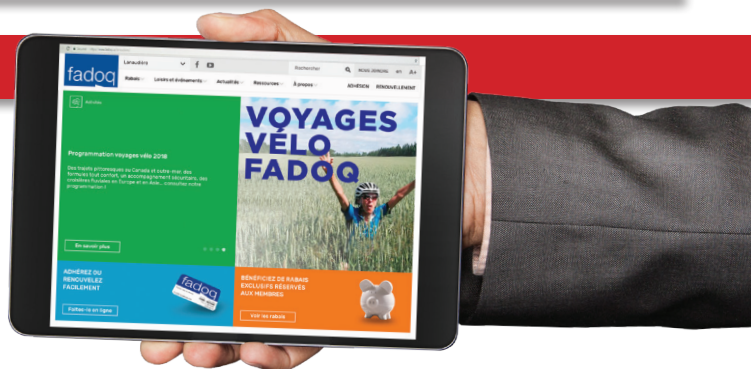
[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

Avez-vous remarqué que FADOQ - Région Lanaudière avait un nouveau site web complètement revisité affichant un visuel aux tendances actuelles et un contenu plus dynamique?

Au cœur de cette refonte de ce nouveau site, une place de choix est accordée aux multiples rabais offerts par les partenaires locaux et provinciaux de FADOQ - Région Lanaudière, à la programmation variée d'ateliers et d'activités récréatives, sportives, plein-air et culturelles, ainsi qu'aux divers événements destinés aux membres FADOQ.

De plus, il est dorénavant possible de retrouver en ligne les programmations des clubs, ainsi que les différentes activités, sorties et voyages qui sont proposés par les clubs lanaudois.

Enfin, une section actualités et ressources, au sein de laquelle on retrouve entre autres, le sondage actuellement



en cours pour connaître vos besoins en tant que membres, positionne le site [www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca) comme une plate-forme incontournable en ce qui concerne les nouvelles, revendications et enjeux qui touchent les personnes de 50 ans et plus.

Pour toute information ou commentaires sur ce nouveau site, contactez Isabelle Padula, agente de communication, au 450 759-7422 poste 1 ou via [communications@fadoqlanaudiere.ca](mailto:communications@fadoqlanaudiere.ca).



Région Lanaudière

L'Info-liaison est publié quatre fois par année : septembre, décembre, mars et juin. Toute reproduction est autorisée à la condition que la source soit indiquée. Nous apprécierions en recevoir une copie. L'Info-liaison se dégage de toute responsabilité par rapport au contenu des publicités publiées dans ses pages.

Dépôt légal : 25 mars 2015  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 2369-0968 (Imprimé)  
ISSN 2369-0976 (En ligne)

L'Info-liaison est publié par  
FADOQ - Région Lanaudière  
Tél : 450 759-7422  
Télec. : 450 759-8279  
[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[info@fadoqlanaudiere.ca](mailto:info@fadoqlanaudiere.ca)  
IMPRESSION :  
Imprimerie Lanctôt inc.

ÉDITEUR :  
Danielle Perreault  
RESPONSABLE :  
Josée Fafard  
COLLABORATEURS :  
Dave Ferland-Bérard  
Édith Monette  
Isabelle Padula  
MONTAGE GRAPHIQUE :  
Sylvie Cloutier

## CHRONIQUE Environnement

Mireille Asselin  
ADMINISTRATRICE



### La gestion de vos déchets : Oui! C'est efficace et payant! (1<sup>ère</sup> partie)

La Politique québécoise de gestion des matières résiduelles s'inscrit dans la volonté gouvernementale de bâtir une économie verte. Les 13 millions de tonnes de matières résiduelles produites chaque année au Québec recèlent un potentiel indéniable à exploiter tant pour la fabrication de biens que pour la production d'énergie.

La collecte à trois voies : bac brun pour le compostage, bac bleu pour le recyclage et bac noir pour les déchets restants

commence à porter fruits et on constate la diminution des frais d'enfouissement des déchets du bac noir pour les municipalités, ainsi que la récupération et la réutilisation des autres sources de matières réutilisables. Déjà plusieurs municipalités sont passées des collectes deux fois par semaine à une fois par deux semaines!

L'objectif fondamental est que la seule matière résiduelle éliminée au Québec soit le résidu ultime. Imaginez l'impact! 13 millions de tonnes! C'est une immense île de rebuts! Sujet à suivre dans la prochaine édition de votre *Info-liaison*. D'ici là, voici quelques liens pertinents, afin que vous puissiez approfondir ce sujet de grande importance!

- Document de présentation de la politique [www.mddelcc.gouv.qc.ca/matieres/pgmr/presentation.pdf](http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/matieres/pgmr/presentation.pdf)
- Plan d'action [www.mddelcc.gouv.qc.ca/matieres/pgmr/plan-action.pdf](http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/matieres/pgmr/plan-action.pdf)
- Plan d'action 2011-2015 : Bilan de mi-parcours [www.mddelcc.gouv.qc.ca/matieres/pgmr/bilanMiParcours.pdf](http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/matieres/pgmr/bilanMiParcours.pdf)

### Nouveau : club FADOQ Repentigny!

Le 20 septembre dernier s'est tenue l'assemblée de fondation du club FADOQ Repentigny. Le conseil d'administration s'est immédiatement mis au défi de vendre leurs 100 premières adhésions avant le début 2018. Objectif atteint!

Lors de leur premier souper de Noël à L'Oasis Marina, qui eut lieu le 6 décembre dernier, ils avaient déjà 170 adhésions et Francine Ranger, présidente de FADOQ - Région Lanaudière s'était jointe aux 125 convives qui s'étaient réunis pour célébrer.



Photo : François Tremblay, secrétaire, Jules Ladouceur, vice-président, Francine Lafrance, présidente, Estelle Gagnon, trésorière, Micheline Bouchard, organisatrice du repas, Thérèse Sénécal, administratrice.

### Franc succès pour la Journée santé 2017!

Plus de 250 personnes se sont réunies le 6 novembre dernier pour la 4<sup>e</sup> Journée santé / Manoir Louis Jolliet / Résidence Marie-Clothilde. Organisée par FADOQ - Région Lanaudière, cette journée aura permis aux nombreux participants d'entendre plusieurs conférenciers, de découvrir plusieurs exposants et d'entendre la formation musicale La Meunière Écarlate!



Photo : Sonia Bergeron, directrice marketing du Buffet des Continents, Danielle Perreault, directrice générale de FADOQ - Région Lanaudière, Joanne Chaput, directrice générale du Manoir Louis Jolliet et Raphaëlle Trépanier, directrice générale de la Résidence Marie-Clothilde.

### Don record de 5 800 \$ pour l'école Notre-Dame-de-Fatima

Dans le cadre du programme de parrainage du Grand Défi Pierre Lavoie, FADOQ - Région Lanaudière et l'équipe cycliste FADOQ Énergie grise - Argon 18, ont remis une somme record de 5 800 \$ à l'école Notre-Dame-de-Fatima de Sainte-Julienne. Le dévoilement du montant amassé s'est réalisé devant l'ensemble des élèves réunis dans le gymnase pour l'occasion et ce, en compagnie de Danielle Perreault, directrice générale de FADOQ - Région Lanaudière, Pierre Dumais, capitaine de l'équipe cycliste, du personnel professionnel de l'école, de plusieurs invités et des médias. Tous étaient fort heureux de ce montant qui permettra la réfection du parc-école.



### Michaël Rancourt clôture les festivités du 45<sup>e</sup> régional

Près de 750 personnes sont venues célébrer le 45<sup>e</sup> anniversaire de FADOQ - Région Lanaudière sous le thème des années jukebox avec l'imitateur Michaël Rancourt qui nous a offert pour l'occasion une revue musicale enlevante au Complexe J.-C. Perreault de Saint-Roch-de-l'Achigan.





L'équipe de votre bureau régional est fière de vous présenter dans cette édition de l'*Info-liaison* sa programmation printemps 2018, ainsi que plusieurs invitations et informations témoignant de la vitalité de notre organisation. De plus, en tant que leader des organismes aînés, je vous assure que nous poursuivons notre travail pour la défense des droits collectifs des personnes de 50 ans et plus en assurant une présence à tous les comités où la voix des aînés doit être entendue.

Votre bureau régional de FADOQ - Région Lanaudière a acquis, au fil des ans, une notoriété grâce à sa connaissance et sa capacité à répondre aux besoins des personnes de 50 ans et plus. Dans les années à venir, notre région est l'une de celles au Québec où le nombre de 50 ans et plus connaîtra une augmentation marquée. Cette progression obligera les décideurs de tous les paliers de gouvernement, ainsi que les

gens d'affaires et de services à revoir leurs pratiques. Ils devront prendre en compte les besoins, aspirations et enjeux de ce 25 % de la population qui a contribué, au fil des ans, au développement économique et social de notre société. Ainsi, cette expertise que nous avons développée chez FADOQ - Région Lanaudière est fort importante et utile et a des répercussions bénéfiques sur l'ensemble des aînés, dont vous les membres FADOQ de notre région.

C'est parce que nous voulons continuer à vous représenter, à vous divertir, à vous informer et à vous défendre de façon adéquate et efficace que nous avons besoin de mieux vous connaître. Un sondage est présentement en cours et nous vous demandons d'y participer en grand nombre en répondant à ces questions qui nous permettront de mieux identifier vos besoins. Pour le compléter, aller sur notre site Internet au [www.fadoq.ca/lanaudiere/actualites/sondage/2018](http://www.fadoq.ca/lanaudiere/actualites/sondage/2018) ou demandez-nous de vous faire parvenir le lien par courriel. En complétant ce sondage, vous courrez la chance de gagner une carte de membre FADOQ (ou renouvellement d'un an) accompagnée d'un panier d'articles promotionnels.

En terminant, je vous invite à participer, en équipe et en individuel, aux 19<sup>e</sup> Jeux régionaux qui se dérouleront au mois de mai prochain. Plusieurs disciplines vous sont proposées. Venez vivre cette expérience en notre compagnie. Au plaisir de vous y rencontrer!

## 45<sup>e</sup> du club FADOQ Notre-Dame-des-Prairies

Le 21 octobre 2017, le club FADOQ Notre-Dame-des-Prairies allumait 45 bougies! Bravo!



De gauche à droite : Danielle Perreault, directrice générale FADOQ - Région Lanaudière, André Turcotte, président, Francine Ranger, présidente FADOQ - Région Lanaudière, Rolande Boisvert, Marjolaine Martel, secrétaire, Jean-Guy Beauséjour, vice-président, Monique Lépine, Daniel Gagnon, trésorier, René Michon, Johanne Champagne, Mariette Lépine.

## 45<sup>e</sup> du club FADOQ Saint-Lin-Laurentides

Le club FADOQ Saint-Lin-Laurentides a célébré son 45<sup>e</sup> anniversaire le 11 novembre 2017. Félicitations!



De gauche à droite : Nicolas Marceau, député de Rousseau, Patrick Massé, maire de Saint-Lin-Laurentides, Camilien Imbeault, Georgette Archambault, vice-présidente, Agathe Villemaire, trésorière, Armande Lebeau, présidente, Lise Gervais, secrétaire, Noëlla Charest, Danielle Perreault, directrice générale FADOQ - Région Lanaudière, Denise Alarie, Luc Thériault, député fédéral de Montcalm, Francine Ranger présidente FADOQ - Région Lanaudière.

## 45<sup>e</sup> du club FADOQ Mandeville

Les membres du club FADOQ Mandeville se sont réunis le 25 novembre 2017 pour leur 45<sup>e</sup> anniversaire de fondation. Bravo!



De gauche à droite : Normand Ducharme, Claude Morin, vice-président, Gysèle Bacon, secrétaire, Cécile Gauthier, présidente, Danielle Perreault, directrice générale FADOQ - Région Lanaudière, Claire Majeau, trésorière, Jean-Pierre Larocque.

## 40<sup>e</sup> du club FADOQ Lachenaie-Terrebonne

Le 2 décembre 2017, le club FADOQ Lachenaie-Terrebonne a célébré un heureux 40<sup>e</sup> anniversaire. Félicitations!



De gauche à droite : Margot Tourville, Monique Beaulieu, Francine Ranger, présidente FADOQ - Région Lanaudière, Danielle Perreault, directrice générale FADOQ - Région Lanaudière, Richard Côté, trésorier, Claudette Després, présidente, Normand Langlois, Ginette Beaudoin, vice-Présidente.

# Programmation loisirs



FADOQ - Région Lanaudière vous offre une multitude d'activités de loisir!

Soyez parmi les premiers avisés lors de nos sorties des programmations saisonnières en vous inscrivant à l'infolettre de FADOQ - Région Lanaudière.

Pour vous y abonner dès maintenant, aller au [www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca), onglet « À propos » et choisir « Infolettre ».

Nous vous invitons également à télécharger la programmation loisirs hiver 2018 et à consulter les détails des activités et ateliers offerts dans la section Loisirs et événements de notre site Internet ou encore à communiquer avec le 450 759-7422 poste 8 ou [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca).

## ATELIERS DE LANGUES... AXÉS SUR LE VOYAGE

- **Ateliers de langues**
  - Anglais niveaux 1, 2 et 3
  - Espagnol niveaux 1, 2, 3 et 4

## ATELIERS DE FORMATION... AXÉS SUR LA CULTURE

- **Ateliers de cuisine 50+**
  - J'apprends à cuisiner (pour hommes seulement)
  - Le diabète et l'alimentation
  - Réduire l'inflammation par l'alimentation
- **Atelier de photographie**
  - Encore plus niveau 3
- **Ateliers d'acrylique**
  - Niveaux 1 et 2
- **Ateliers de bricolage**
  - Cloche de Pâques
  - Atelier grands-parents et petits-enfants 6 à 10 ans
- **Ateliers de théâtre santé et mémoire**
- **Ateliers de gymnastique douce corps en mouvement**
- **Venez essayer...**
  - L'aviron
  - La danse douce
  - Le dessin à la mine



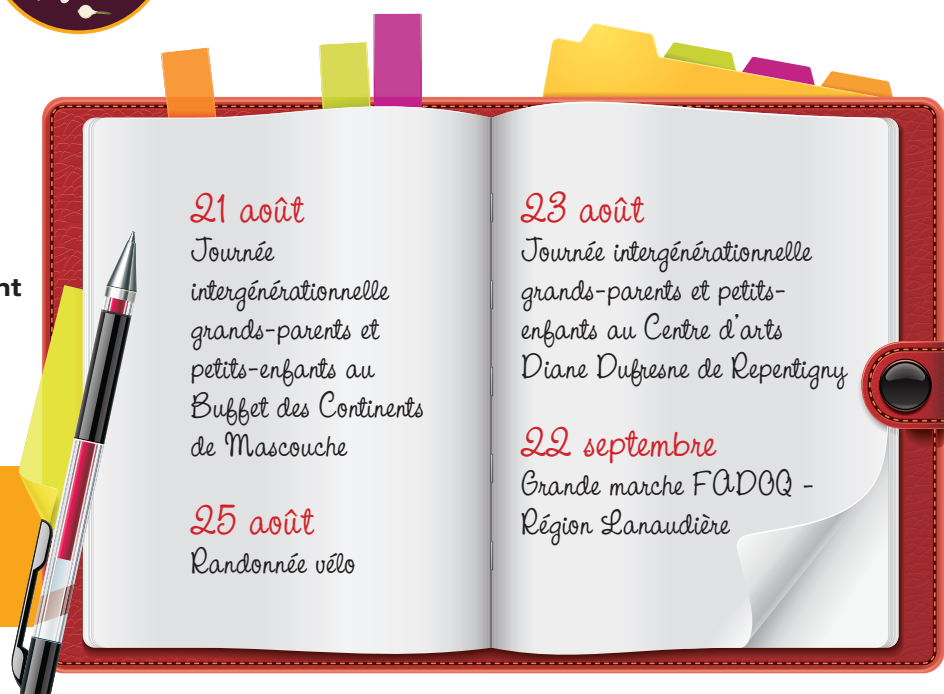
## NOUVEAUTÉ

- **5 à 7 accords mets et vins**

Venez découvrir et déguster les accords mets et vins (trois services) concoctés pour vous par notre sommelier Christian Jacques. Découvertes, partage, ambiance décontractée et plaisir assuré lors de ce rendez-vous printanier! Le jeudi 17 mai, de 17 h à 19 h (et plus...), 55 \$ taxes et dégustations incluses.



Dates à noter  
à votre calendrier



## SORTIES ET EXCURSIONS

### ● Journée plein air au Camp familial St-Urbain

Venez découvrir le Camp familial St-Urbain et vous offrir une journée plein air nature entre membres FADOQ! Randonnée pédestre, kayak, canot, pédalo, pêche (permis requis), tir à l'arc et baignade, toutes les activités du camp vous sont ouvertes! Le service de cafétéria sera disponible, et si la demande le justifie, nous pourrions organiser du transport en autobus à partir de Joliette et de Terrebonne (minimum 30 inscriptions par lieu de départ). Le samedi 2 juin, de 9 h à 16 h, de 5 \$ à 25 \$ taxes incluses.



### ● Kayak de mer

Venez vous initier au kayak de mer tout en découvrant le Parc de la rivière Terrebonne, un lieu unique et méconnu! Le samedi 9 juin, de 9 h à 15 h, 85 \$ taxes, encadrement, animation et matériel nautique inclus. Date limite pour vous inscrire : le 18 mai 2018 à midi.

### ● Visite à la Maison Antoine-Lacombe

Visite guidée de la Maison Antoine-Lacombe et des jardins suivi d'un pique-nique champêtre. Le vendredi 15 juin, de 10 h à 13 h, 25 \$ taxes et pique-nique inclus.



### ● Visite à l'Abbaye Val-Notre-Dame

Randonnée pédestre, pique-nique, visite guidée du monastère et découverte du magasin de l'abbaye. Le vendredi 1<sup>er</sup> juin, de 11 h à 15 h 30, 10 \$ taxes incluses, ainsi qu'un produit du magasin de l'abbaye en prime.



## ATELIERS DE FORMATION... EN INFORMATIQUE

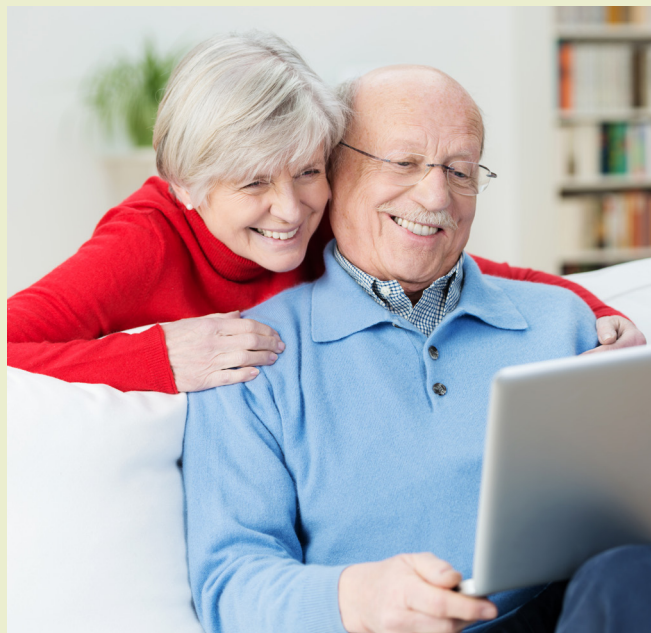
- Passage à Windows 10
- J'appivoise l'ordinateur (niveau 1)
- Je maîtrise l'ordinateur (niveau 2)
- À la découverte de Word
- Je me familiarise avec Excel
- J'appivoise Internet (niveau 1)
- Je maîtrise Internet (niveau 2)
- Multimédias, communication et réseaux sociaux
- Initiation au traitement des photos numériques
- Tablettes tactiles Android
- Tablettes tactiles Apple

Pour inscription et information sur **les ateliers en informatique** :

450 759-7422 poste 0

[accueil@fadoqlanaudiere.ca](mailto:accueil@fadoqlanaudiere.ca)

[www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-culturelles/informatique](http://www.fadoq.ca/lanaudiere/activites/activites-culturelles/informatique).



ÉPREUVE	DATE	LIEU	ADRESSE	COÛT
<b>■ Tournoi de petites quilles Qualifications</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Équipes de 5 joueurs</li> <li>Composition libre</li> <li>Avec ou sans handicap</li> </ul>	Vendredi 4 mai	Salles de quilles participantes	Diverses salles de quilles de Lanaudière	<b>12 \$</b> taxes incluses
<b>■ Tournoi de petites quilles Finale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Équipes de 5 joueurs</li> <li>Composition libre</li> <li>Avec ou sans handicap</li> </ul>	Vendredi 11 mai	Dévoilé la veille de l'épreuve	À déterminer	<b>Gratuit</b>
<b>■ Tournoi de pickleball Épreuve en vedette 2018</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catégorie double libre</li> </ul>	Samedi 5 mai	Collège Esther-Blondin	101, rue Sainte-Anne Saint-Jacques	<b>10 \$</b> taxes incluses
<b>■ Épreuves sportives en équipe et en individuel*</b>	Samedi 5 mai	Collège Esther-Blondin	101, rue Sainte-Anne Saint-Jacques	<b>12 \$</b> 1 épreuve <b>18 \$</b> 2 épreuves taxes incluses
<b>■ Tournoi de pétanque</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Équipes de 3 joueurs</li> <li>Composition libre</li> </ul>	Vendredi 25 mai	Parc Aimé-Piette	81, rue Venne Saint-Jacques	<b>12 \$</b> taxes incluses
<b>■ Tournoi de golf (Vegas)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formule compétition en duo, catégories homme, femme, mixte</li> <li>Formule hors compétition en quatuor</li> </ul>	Mardi 5 juin	Club de golf de Joliette	221, chemin du Golf Est Joliette	<b>115 \$</b> taxes incluses (Détails p. 8)

## Épreuve en vedette 2018 : le pickleball



### Le pickleball gagne en popularité!

De plus en plus d'adeptes pratiquent ce sport de raquette dans Lanaudière. Êtes-vous un de ces nombreux joueurs?

Le saviez-vous, lors des Jeux FADOQ 2017, pour la première fois, l'épreuve de pickleball en catégorie double libre était présentée. Plusieurs équipes de partout au Québec s'y sont affrontées avec le plus grand des plaisirs! Serez-vous de la partie en 2018 pour représenter notre région à Saint-Jérôme lors des 27<sup>e</sup> Jeux FADOQ? Pour cela, il faudra d'abord participer au premier tournoi régional de pickleball de FADOQ - Région Lanaudière!

\* **Baseball poche, dards, marche rapide, marche prédiction individuelle et en équipe, course à pied, pétanque-atout, sacs de sable**

## Participez en grand nombre!

La carte de membre FADOQ valide est nécessaire pour s'inscrire aux Jeux régionaux.

Selon l'horaire des compétitions, un dîner est offert au coût de 10 \$, taxes incluses. L'achat du dîner est optionnel, en tout temps vous pouvez apporter votre lunch.

ATTENTION : pour qu'une épreuve soit offerte, un minimum de 5 équipes ou athlètes doivent y être préalablement inscrits. SI CE MINIMUM N'EST PAS ATTEINT, LA DISCIPLINE NE SERA PAS OFFERTE LORS DES JEUX RÉGIONAUX 2018.

Pour des informations supplémentaires ou pour vous inscrire aux Jeux régionaux, communiquez avec Édith Monette, agente de développement, au 450 759-7422 poste 8 ou à [loisirs@fadoqlanaudiere.ca](mailto:loisirs@fadoqlanaudiere.ca) ou visitez le [www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca) via l'onglet « Loisirs et événements », choisissez « Événements » et « 19<sup>e</sup> Jeux régionaux ».

ATTENTION : si vous pratiquez un sport présenté aux Jeux régionaux au sein de votre club FADOQ local, c'est par le biais de celui-ci que vous devez vous inscrire.

## TOURNOI DE GOLF 2018... JOLIETTE VOUS ACCUEILLE!

À nouveau en 2018, nous terminerons agréablement nos Jeux régionaux par le tournoi régional de golf qui aura lieu le 5 juin au Club de golf de Joliette. Pour aussi peu que 115 \$ par personne, taxes et service inclus, vous profiterez d'un droit de jeu, de l'accès au champ de pratique (balles illimitées incluses), d'une voiturette, d'un brunch copieux, d'une collation à la mi-parcours et d'un souper gastronomique incluant un verre de vin. Des concours vous seront aussi proposés, le trou d'un coup, la plus longue frappe et le coup roulé. Le tout sur un terrain de golf d'une qualité exceptionnelle classé 5 étoiles!

Le tournoi de golf de FADOQ – Région Lanaudière fait partie des disciplines proposées lors des Jeux régionaux. Le format de la compétition est un Vegas à deux. Trois catégories de golfeurs compétitifs sont attendues soit duo masculin, duo féminin et duo mixte. D'autre part, nous avons aussi une catégorie golfeurs récréatifs sous la formule Vegas à quatre.



La compétition sera suivie d'une soirée aux saveurs festives où les gagnants seront présentés et où de nombreux prix de présences seront tirés.

Pour inscription : 450 759-7422 poste 8  
ou loisirs@fadoqlanaudiere.ca  
Date limite : 11 mai 2018  
Prix membre : 115 \$ taxes et services inclus par participant  
Prix non-membre : 130 \$ taxes et services inclus par participant, incluant la carte promotionnelle FADOQ

## CHRONIQUE pour les proches aidants

Richard Malo  
DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'APPUI LANAUDIÈRE  
MEMBRE ASSOCIATIF



### La proche aidance au masculin

Prendre soin d'un proche atteint d'une maladie, en perte d'autonomie ou souffrant d'une invalidité n'est pas simple, peu importe, le genre de l'aidant. Cependant, le fait d'être un homme proche aidant comporte certaines particularités lorsqu'il vient le temps de demander de l'aide et d'utiliser les services.

Pour les proches aidants de la génération de nos aînés, l'homme était traditionnellement reconnu comme étant le pourvoyeur. Il s'impliquait généralement peu dans les tâches domestiques et les soins. Le modèle masculin, alors centré sur la force, la fierté et le contrôle, s'oppose à la demande d'aide, qui sous-entend de la vulnérabilité, de l'humilité et une certaine dépendance aux services.

Si bon nombre d'aidants attendent d'être à bout de souffle avant de chercher du soutien, cette réalité est particulièrement vraie dans le cas des hommes. Ces derniers s'attendent alors à une réponse rapide et concrète.

Hommes ou femmes, nous avons tous besoin d'être écoutés, compris et soutenus. Messieurs, n'hésitez pas à nous contacter au 1 855 852-7784 pour en savoir plus.

## Osez... Bougez...



### Comme résolution du nouvel an, avez-vous choisi votre santé?

Si non, il n'est pas trop tard! En effet, investir sur sa santé est la meilleure façon de s'assurer d'une bonne qualité de vie pour les années à venir et une bonne idée pour commencer à bouger davantage est de ne pas s'y prendre seul!

C'est pourquoi FADOQ – Région Lanaudière vous invite à rejoindre un groupe ViActive. Vous pourrez ainsi, à chaque semaine, faire de l'activité physique en groupe gratuitement, dans un environnement stimulant et dans la bonne humeur. Avec une cinquantaine de plages horaires offertes partout dans Lanaudière, il y a à coup sûr un milieu ViActive près de chez vous!

Ou mieux encore...

Informez-vous sur la possibilité de devenir animateur ViActive. Bénéficiez d'une formation gratuite et maintenez la forme en aidant les 50 ans et plus de votre entourage à faire de même. Un bénévolat des plus valorisants!

Pour trouver le milieu le plus près de chez vous ou pour vous informer sur les formations, communiquez avec Dave Ferland-Bérard au 450 759-7422 poste 5 ou [coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca](mailto:coordonnateur@fadoqlanaudiere.ca).

Vous aidez une personne aînée en perte d'autonomie !  
Appelez-nous

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
LANAUDIÈRE

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
[LAPPUI.ORG](http://LAPPUI.ORG)

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

**Quel Beau Voyage!**

Demandez notre programmation de groupes 2017 et nos dates de présentations

**QUEL BEAU VOYAGE INC.**  
30, Ch. Joliette, St-Félix-de-Valois, J0K 2M0  
450-759-9319 ou 866-759-9319  
[WWW.QUELBEAUVOYAGE.COM](http://WWW.QUELBEAUVOYAGE.COM)

Denise Lafond